

# 時短♡ お手軽野菜レシピ

ツンと香るわさびとかつお節の  
うま味で、減塩でもおいしく  
いただけます！

川越市マスコットキャラクター ときも



花野菜のコクうま和え (1人分 エネルギー163kcal 食塩相当量0.8g)

《材料》 2人分 (A)

*カリフラワー 50g	*マヨネーズ 大さじ2
*ブロッコリー 40g	*しょうゆ 小さじ1
*にんじん 30g	*わさび 小さじ1
*スナップエンドウ (2本)	*かつお節 8g



《作り方》

- ① カリフラワーとブロッコリーは小房に切り、にんじんは細切り、スナップエンドウはヘタを折って筋を取り、食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋でにんじん、ブロッコリー、カリフラワー、スナップエンドウの順番で茹でる。茹で上がったらずルにあげて水気を切る。
- ③ 水気と粗熱をとって(A)を混ぜ合わせたら出来上がり。

(川越市健康づくり支援課 管理栄養士 考案)



★レシピは川越市の  
ホームページにて  
全レシピ(動画含む)  
ご覧いただけます。



健康寿命の延伸を目指そう！！



# からだサポート通信

健康で笑顔に！



高血圧予防には「減塩」が基本です。さらに「カリウム」を多く含む食材を摂ることで、ナトリウム（食塩の主成分）を体外に排出するのを助けてくれます。毎日の食事にプラスしましょう！

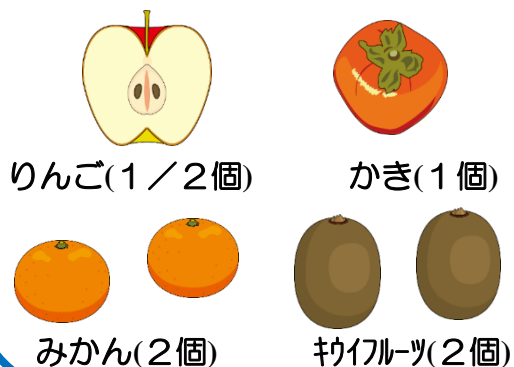
## 野菜

1日の目安量  
350g以上



## 果物

1日の目安量  
200g  
(片手のひらにのる量)



## 牛乳・乳製品

1日の目安量  
200g



※チーズを食べる場合は  
スライスチーズ1枚=牛乳100ml

※注意：腎臓病の方は、カリウム摂取について、医師の指示に従ってください。

(問い合わせ) 川越市健康づくり支援課 健康づくり情報 ☞  
TEL：049-229-4121

